
نظام غزائي
«خالٍ من الجلوتين»
خالٍ من
الجلوتين

تعريف الجلوتين:

يعد الجلوتين «Gluten» من البروتينات الطبيعية الموجودة في بعض أنواع الحبوب الغذائية كالقمح، الشعير، والجاودار، كما يوجد أيضاً في بعض الأدوية، والفيتامينات، والمعادن، وتجعل هذه المادة العجين قوي ومتماسك.

ويمكن اعتباره جزءاً طبيعياً من النظام الغذائي الصحي المتبع من قبل معظم الأشخاص وذلك عند تناوله كجزء من الحبوب الكاملة.



ولكن تحتاج فئات معينة إلى اتباع نظام غذائي خال من الجلوتين ويعد هذا أمراً ضرورياً بالنسبة للأشخاص المصابين بالحالات الصحية المرتبطة بالجلوتين مثل مرض السيلياك «داء البطن» «celiac disease» وهو مرض مناعي ويصيب الجهاز الهضمي في أي عمر.

الأعـراض المرتبطة بالإصابة بحساسـية الجلوتين:

إنتفاخ البطن

الإسهال

الغثيان

نقص الوزن

اضطراب الجهاز الهضمي

آلام المفاصل



أعراض الأنيميا ونقص الفيتامينات الأخرى

المصادر الغذائية المسموحة والممنوعة للأشخاص المصابين بحساسية الجلوتين:

يجب الحرص دائماً على قراءة البطاقة الغذائية للمنتجات والتأكد من أنها خالية من الجلوتين:



- الشعير ومستخلصاته
- حبوب الجاودار
- البرغل
- الكسكس
- البقسماط
- السميد
- القمح والدقيق المصنوع منه
- نخالة القمح
- جنين القمح
- نشأ القمح
- فول الصويا
- الخبز، والمعكرونه، والكعك، والفطائر، والحلويات، والصلصات، وغيرها من المواد الغذائية المحتوية على بعض الأطعمة المذكورة أعلاه.



الأطعمة المسموحة:

- الفواكه
- الخضروات
- جميع أنواع اللحوم
- البيض
- الشاي والقهوة
- الحليب ومنتجاته
- البطاطا أو البطاطا حلوة
- المكسرات والبذور
- الأرز
- الذرة والفوشار
- الدهون والزيوت والعسل
- الخبز، والمعكرونه، والكعك، والفطائر، والحلويات المصنوعة من دقيق الأرز أو البطاطا، أو الذرة
- بعض المكملات الغذائية والأدوية الخالية من الجلوتين
- الأغذية الأخرى المكتوب عليها «خالية من الجلوتين» مثل الشعير الخالي من الجلوتين

نصائح لإتباع نظام غذائي خال من الجلوتين:

- التركيز على الأطعمة الكاملة، والطازجة، والمغذية، والخالية من الجلوتين بشكل طبيعي كالخضروات، والفواكة، والأرز، والبطاطا، واللحوم، ومنتجات الحليب.
- اختيار المنتج الذي يحمل علامة خال من الجلوتين وقراءة البيانات الغذائية الخاصة على الأطعمة المعلبة، والذي يبين فيما إذا كانت المنتجات تحتوي على القمح و منتجا ته
- إبعاد الأطعمة والمكونات المحتوية على الجلوتين عن الشخص المصاب.
- تخصيص أدوات طبخ خاصة بالشخص المصاب بالحالات المتعلّقة بالجلوتين؛ إذ يمكن أن تحتوي هذه الأدوات على بقايا الجلوتين بالرغم من غسلها بشكلٍ جيد.
- التأكد من خلوِّ المنتجات المستخدمة للعناية الشخصية من الجلوتين؛ ومعجون الأسنان، والمكياج.
- الإنتباه والحذر عند تناول الطّعام خارج المنزل مع التأكّد من أنّ الأطباق التي تمّ اختيارها لا تحتوي على الجلوتين.

تعويض جميع العناصر الغذائية التي تفقد عند اتباع النظام الغذائي الخالي من الجلوتين مثل:

1. **الفيتامينات والعناصر الغذائية التالية:**
   - الحديد.
   - الكالسيوم.
   - الثيامين أو فيتامين ب ١.
   - حمض الفوليك.
   - النياسين.
   - الريبوفلافين.



2. **نقص كمية الألياف في الجسم، فمعظم المنتجات التي تحتوي على الجلوتين يوجد بها كمية عالية من الألياف.**

حساسـية الجلوتين هو مرض
مناعـي يمكن تجنب أعراضة
بتجنـب الأطعمة المحتوية
على الجلوتين